

Gerücht 1: „Man bekommt keinen Kater, wenn man beim Alkoholtrinken etwas Fettiges isst!“

Falsch! Fettreiches Essen verzögert zwar die Aufnahme des Alkohols, zusammen mit dem schwer verdaulichen Nahrungsbrei bleibt der Alkohol allerdings länger im Magen und gelangt zu guter Letzt trotzdem ins Blut. Der Körper baut ca. 0,1 % in der Stunde ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen, auch nicht durch Essen oder Kaffee trinken – also kein wirksamer Katertipp!

Gerücht 2: „Zum mäßigen Alkoholkonsum viel Wasser trinken verhindert den Kater!“

Stimmt! Alkohol entwässert den Körper, der sich die fehlende Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf holt. Das führt zu Kopfschmerzen. Es ist also gut, bereits beim (mäßigen!) Alkoholtrinken konstant Wasser zuzuführen und auch vor dem Schlafengehen noch größere Mengen Wasser zu trinken!

Gerücht 3: „Wer viel verträgt, ist ein starker Typ!“

Falsch! Eine höhere Alkoholverträglichkeit deutet nach neuen medizinischen Erkenntnissen sogar auf eine – genetisch bedingte – besondere Anfälligkeit für künftige Alkoholprobleme bzw. einen schon problematischen Gewöhnungsgrad hin.

Gerücht 4: „Nicht durcheinander zu trinken verhindert den Kater!“

Stimmt! Beschränke dich beim Trinken auf höchstens zwei verschiedene Getränke. Je mehr verschiedene alkoholische Getränke du durcheinander trinkst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für einen Kater! Trinke zwischendurch alkoholfreie Getränke. Vergewissere dich bei unbekanntem Getränken, wie hoch der Alkoholgehalt ist. Mische nicht mit anderen Substanzen.

Gerücht 5: „Eine Kopfschmerztablette vor dem Alkoholtrinken verhindert den Kater!“

Falsch! Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalizylsäure entfaltet ihre Wirkung nicht vor dem Alkoholkonsum.

Verkatert

Frische Luft, klares Wasser, Vitamine und magnesiumhaltige Nahrungsmittel (z.B. Bananen) bringen dich wieder auf die Beine! Vermeide Sonne, Hitze, Anstrengung oder fettes, scharfes Essen!

Alkoholvergiftung?

Schwer Betrunkene brauchen Hilfe. Bei Anzeichen wie Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, fehlenden Reflexen (Zwicken!) – sofort die Rettung rufen: **144!**

Alkoholprobleme ...

... im Sinne einer wirklichen Alkoholkrankung gibt es bei Jugendlichen äußerst selten. Allerdings gibt es nicht wenige Familien, in denen der Vater oder die Mutter ein Alkoholproblem haben. Das kann für die anderen Familienmitglieder eine starke Belastung sein. Was tun? www.1-2-free.at bietet hierzu Infos und Unterstützung.

Kein Alkohol

- wenn du arbeitest, lernst, Sport betreibst
- krank bist bzw. Medikamente nimmst
- nichts gegessen hast

Ausführlichere Infos:
www.kontaktco.at/itsup2u



SOME FACTS 4 COOL CATS

Fast 40% der weiblichen Bevölkerung in Österreich trinken keinen oder so gut wie keinen Alkohol. Den einen schmeckt er nicht, anderen tut er nicht gut, manche leiden unter einem Alkoholproblem des Partners oder von Angehörigen und lehnen Alkohol daher generell ab.

Wenn für dich Alkohol auch kaum eine Rolle spielt, braucht dich das Nachfolgende wohl nicht besonders zu beschäftigen.

Wenn du Alkohol konsumierst oder dies künftig vorhast, könnten ein paar Infos hierzu jedoch sinnvoll sein.

Prost – Mahlzeit!

Alkohol weckt den Appetit! Ein Würstelstand oder eine Fast-Food-Kette kommen für den schnellen Hunger gerade recht!

Nur: Soviel kannst du gar nicht tanzen, dass dein Körper die Kalorienbombe „Alk + Fast-Food“ verbrennt. Ein Hamburger, Pommes, drei Alkopops und du hast bereits deutlich mehr als die Hälfte deines täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen!

Kalorienbombe

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), beinahe so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal) und mehr als ein Gramm Zucker (4 kcal). Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

Alk & Sex

Alk betäubt das Gehirn, Hemmungen fallen. Du machst Dinge, die du nüchtern nie getan hättest. Und du landest möglicherweise auch schneller mit jemandem im Bett, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Vielleicht auch mit Menschen, denen du gar nicht wirklich vertraust.

Blödes Rumgefummel!

Jeder weiß, dass man sich beim Sex schützen soll. Wenn du getrunken hast, denkst du schneller: Diese Blöde Fummelei mit dem Kondom! Wenn du beim Sex keinen klaren Kopf hast und dich auf ungeschützten Verkehr einlässt, riskierst du eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten oder eine ungewollte Schwangerschaft ...

Look at yourself!

Rausch bewirkt eine Veränderung unserer Wahrnehmung. Im Rausch erlebst du vieles intensiver und fühlst dich vielleicht stärker, bist aber auch verletzbarer. Tu nie etwas, um andere zu beeindrucken, sondern bestimme deine eigene Dosis. Du entscheidest, wie viel – und wenn es genug ist! Noch was: Steige zu niemandem ins Auto, der Alkohol getrunken hat!

Mutter Natur trickst du nicht aus

Ungerecht, aber ein medizinisches Fakt: Auf Grund genetischer Unterschiede haben Frauen eine geringere Alkoholverträglichkeit als Männer. Zu viel Alkohol wirkt sich somit bei Mädchen noch schädlicher aus, als bei Burschen.

Dennoch gleichen sie sich im Trinkverhalten immer mehr an. Als Folge davon nehmen Alkoholerkrankungen unter Frauen deutlich zu. Die Zahl der Mädchen, die aufgrund einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gebracht werden müssen, hat sich in den letzten Jahren verdreifacht.

Nicht durcheinander trinken

Beschränke dich beim Trinken auf höchstens zwei verschiedene Getränke. Je mehr verschiedene alkoholische Getränke du durcheinander trinkst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für ungute Nachwirkungen! Trinke zwischendurch alkoholfreie Getränke. Vergewissere dich bei unbekanntem Getränken, wie hoch der Alkoholgehalt ist.

Mische nicht mit anderen Substanzen.

WAS LÄUFT, KATER?

Wenn du zu dem Drittel der österreichischen Männer gehörst, die Alkohol nicht mögen und keinen oder so gut wie keinen trinken, sind die folgenden Infos wohl nicht so wichtig. Wenn du Alkohol magst und trinkst, mag die eine oder andere Info aber ganz nützlich sein.

Das richtige Timing: Enjoy and party!

Du willst Spaß, Action und eine rauschende Party, weil das Leben hart genug ist. Auf ins Abenteuer! Nicht aber, wenn du schlecht drauf bist: Alkohol und andere Drogen können deine schlechte Stimmung verstärken!

Look at your friends!

Das Nachtleben hat so seine eigenen Gesetze. Das Risiko, im Nachtflug nicht immer alles unter Kontrolle zu haben, ist mit dabei. Drum schau, mit wem du unterwegs bist und ob echte Freunde und Freundinnen für dich da sind, wenn es dir mal nicht gut gehen sollte.

Girls & Alk

Klar, ein bisschen Vorglühen schont die Brieftasche und macht lockerer, wenn man mit einem Mädels anbandeln möchte. Aber aufpassen beim Weitertrinken! Die meisten Girls finden nichts so uncool wie die angesäuselten Typen, die beim Anbaggern nicht mehr checken, dass sie aufdringlich und übergriffig werden. Wenn du dann einen Korb kriegst und aus Enttäuschung erst recht nachschüttst, wird es oft nur noch peinlich.

Unfallrisiko

Durch Alkoholeinfluss reagierst du langsamer als normal. Das Schmerzempfinden sinkt, wodurch das Risiko von Unfällen oder Sportverletzungen steigt!

Bruchpiloten

9 von 10 Autounfällen, bei denen Alkohol im Spiel ist, werden von jungen Männern verschuldet. Das wollen viele nicht wahrhaben. Man(n) witzelt darüber oder behauptet einfach, dass das nicht stimmen würde. Aber: So sind die Fakten.

Dont' drink and drive

Wer bei einer Verkehrskontrolle betrunken erwischt wird, muss mit saftigen Geldstrafen und dem Führerscheinentzug rechnen. Promillegrenze beim Probeführerschein: 0,1 ‰! Und: Nach einem Unfall kann die Haftpflichtversicherung von alkoholisierten Lenkern bis zu 11.000 Euro zurückverlangen.

Move your body – not your bottle

Alkohol erweitert die Blutgefäße, somit muss dein Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die du zum Sporteln brauchst, sind dadurch unterversorgt – das verschlechtert deine Kondition. Alkohol verhindert durch seine entwässernde Wirkung auch die Regeneration des Wasserhaushalts und damit die Erholung des Körpers.

Bierbauch-Effekt

Alkohol macht dick. Wo sich das überschüssige Fett ablagert, hängt u.a. vom Geschlecht ab: Männer werden meistens um den Bauch herum dicker (Bierbauch), Frauen überwiegend an Hüften und Oberschenkeln.

Apropos: Der kleine Unterschied

Zwar gleichen sich die Mädchen beim Alkoholkonsum dem männlichen Trinkverhalten langsam an, die Zahl der Burschen und Männer, die mit Alkohol nicht gut zurechtkommen, überwiegt aber weiterhin deutlich: Es werden ca. drei mal so häufig Burschen mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wie Mädchen, und es befinden sich 4 mal so viele Männer in einer Alkoholbehandlung.